

เราเสียให้พอ แล้วพาชีวิตไปต่อนะ

คิดมาก

เขียน

วนิชชา สนิทชน

ถ่ายภาพ

สำนักพิมพ์สปริงบุ๊กส์



กรุงเทพมหานคร

- แต่ -

คนที่ผ่านความเศร้าไปด้วยกัน



• คำนำสำนักพิมพ์ •

หลายครั้งที่ชีวิตเราเดินทางมาถึงจุดพลุสดับ
และเราก็ไม่รู้จะไปต่อทางไหน
ขณะที่ความเศร้าและความผิดหวังก็ไหลบ่าเข้ามา
จนเราไม่ทันตั้งตัว
จะเดินย้อนกลับก็ไม่ได้ และจะไปต่อก็ไม่ถูก
ภาวะแบบนี้แหละ ที่เราต้องการใครสักคนที่อยู่
เคียงข้างเรา
คิดมากคือหนึ่งคนนั้น ที่จะคอยหวัดข้อความดีๆ
ให้เราได้อ่านในวันที่ไม่มีใคร
แต่ทว่าความทุกข์ผ่านเข้ามาแล้วก็ผ่านไป
ไม่มีอะไรคงที่หรอก แม้แต่ความสุขก็เช่นกัน
ดังนั้น
เศร้าเสียให้พอ แล้วพาชีวิตไปต่อนะ

springbooks

พฤศจิกายน 2559

• คำนำผู้เขียน •

ความเศร้าคือสิ่งที่คนเราอยากหลีกเลี่ยงนี้ ขึ้นชื่อว่า
ความเศร้า มีแต่จะพาจิตใจให้หม่นหมอง ถ้าเลือกได้ เรา
คงอยากให้ชีวิตมีรอยยิ้มมากกว่าติดอยู่ในกับดักของน้ำตา
แต่ชีวิตก็ไม่ได้เป็นอย่างที่ใจเราต้องการเสมอไป ชีวิต
ไม่ง่ายอย่างนั้น

ความสุข ความเศร้า เคียงคู่กันในชีวิตคนหนึ่งคน
ไม่ต่างจากหยินหยาง

บางครั้งการที่จะเรียนรู้ตัวตนคนคนหนึ่งอาจไม่ได้ดู
ตอนเขามีความสุข

แต่ดูว่าเขามีวิธีการและสติในการรับมือกับความเศร้า
อย่างไร

ความเศร้าอาจเปิดเผยตัวตนของคนหนึ่งคนได้ดีกว่า
ความสุข และความเศร้าอาจทำให้คนคนนั้นเติบโตขึ้นได้
มากกว่าความสุข

ไม่ได้บอกว่าความเศร้าเป็นเรื่องดีและความสุขไม่ดี

เปล่าเลย แค่ทุกอย่างมีสองด้านให้เราได้เรียนรู้
ความเศร้าไม่ได้มีแค่สีดำ ความสุขอาจไม่ได้เป็นสีขาว

โลกใบนี้มีสี่เทาอยู่ด้วย

หนังสือของผมเล่มก่อนมีชื่อว่า *ไม่มีความเศร้าที่*
สูญเปล่าบนโลกใบนี้

เป็นหนังสือที่พาทุกคนไปเรียนแง่มุมต่าง ๆ ของสิ่งที่
เรียกว่าชีวิต ทั้งสุขและเศร้า

ส่วนเล่มที่ทุกท่านกำลังถืออยู่นี้ไม่ใช่เล่มต่อของ
เล่มก่อนแต่อย่างใด

หากแต่ก็มีความต่อเนื่องกัน

ต่อเนื่องกันในเรื่องราวของการเรียนรู้ความเศร้า

ต่อเนื่องกันในการไม่รังเกียจ แต่พยายามเข้าใจว่า
ความเศร้ามักเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

ชีวิตไม่ได้มีแค่สิ่งที่เราชอบ การเรียนรู้ที่จะอยู่กับสิ่งที่
ไม่ชอบให้ได้อาจเป็นทักษะสำคัญ

แต่เมื่อเรียนรู้จนพอแล้ว เราก็ต้องพาชีวิตเราไปสู่
จุดอื่น

ชีวิตไม่ควรติดหล่มกับความขมหรือหวานของชีวิต
นานจนเกินไป

เมื่อเรารู้แล้วว่า *ไม่มีความเศร้าที่สูญเปล่าบนโลกใบนี้*

มันก็คงได้เวลา *เศร้าเสียให้พอ* แล้วพาชีวิตไปต่อนะ

ใช่แล้ว เมื่อถึงเวลาเราต้องพาชีวิตไปต่อ

พาไปเผชิญหน้ากับอะไรก็ตามที่รอเราอยู่ ไม่ว่า
ความสุข ไม่ว่าความเศร้า

เพื่อที่จะผ่านมันไปได้เหมือนทุก ๆ วันที่เราเคยผ่านมัน
มาได้

ด้วยหัวใจที่เข้มแข็งต่อความเศร้า

แต่อ่อนโยนต่อความสุขและเต็มเปี่ยมไปด้วยความรัก

คิดมาก

พฤษจิกายน 2559

ณ ดินแดนที่ความฝันมีสิทธิ์เป็นความจริง

การที่เรามีชีวิตที่ต่างไปจากคนอื่น
ไม่ได้มีในสิ่งที่คนอื่นเขามี
ก็ไม่จำเป็นว่าเราต้องเป็นทุกข์เสมอไป
หากเราเห็นในคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่



ไม่มีเหตุผล
ที่เราจะทำร้ายตัวเอง
เพียงเพราะใครไม่รักเรา

ที่ถูกต้องแล้ว
คือเราควรรักตัวเองมากขึ้น
ดูแลหัวใจให้ดี
เพื่อที่เราจะยิ้มได้อย่างเคย



นานแค่ไหนที่เราเอาชีวิต
ไปฝากไว้กับความคิดฝันของคนอื่น

เอาความสุข
ไปฝากไว้กับความพอใจของคนอื่น

ไม่รู้ว่านานแค่ไหน

รู้แค่นานเกินไปแล้ว



ความทรงจำเก่าๆ
ของคนที่เคยทำให้เราเสียใจ
ก็เหมือนรูปภาพที่เก็บไว้
แล้วเลือนจางไป

ลบออกเถอะ
แล้วจะได้มีพื้นที่หัวใจ
เก็บภาพทรงจำใหม่ๆ

●
เสียใจ
ไม่จำเป็นต้องฟูมฟาย
ร้องไห้
ไม่จำเป็นต้องให้ใครเห็น

เจ็บเองได้
ก็หายเองได้
ดูแลตัวเอง
ไม่ขอความเห็นใจใคร

ชีวิตที่ดีคือชีวิตที่มีจุดหมาย
แต่จุดหมายของแต่ละคนไม่เหมือนกัน
ไม่ว่าจุดหมายนั้นอยู่ที่ริมทาง
หรือปลายทาง
ก็มีคุณค่าไม่ได้ต่างกัน



ผิดหวัง
หัวใจ
ก็เป็นแค่ความรู้สึก
แต่อย่ายอมให้ความรู้สึกเหล่านั้น
หยุดความฝันของเรา



เราต่างอยากเป็นที่รักของใครสักคน
แต่บางครั้งก็แค่ยังไม่เจอคนที่ใช่
คงไม่เป็นไรถ้าเราจะเก็บความรักนั้น
ไว้ให้ตัวเองก่อน

โลกหมุนใครบางคนเข้ามา
แล้วหมุนออกไปจากชีวิต
เหมือนจะเตือนเราว่า
ไม่มีอะไรคงอยู่เสมอไป
แม้เราจะรักสิ่งนั้น
มากแค่ไหนก็ตาม



ความล้มเหลวที่เราเลือกเดินเอง
อาจไม่ใช่ความล้มเหลว
ความสำเร็จที่มีคนอื่นบังคับให้ทำ
อาจยากเรียกว่าความสำเร็จ
สิ่งสำคัญคือการได้เลือกทางตัวเอง



หกหลั่ม
อาจาเจ็บ

ร้อจรอยงอบาดแผล
อาจาไม่สวยาม

แต่สิ่งเหล่านี้
คือมทเรียน

หีจะสอนให้เรา
ก้าวเดินได้มั่นคงกว่าเดิม

ไม่ว่าวันพรุ่งนี้จะเป็นอย่างไร
ไม่มีเหตุผลจะต้องเสียใจกับสิ่งที่ผ่านมา
หากเราทำได้ทำ ณ ขณะนั้น
อย่างดีที่สุดแล้ว



ไม่ผิดหวัง
ก็ไม่เรียนรู้

ไม่อกหัก
ก็ไม่ต้องรัก

ไม่ล้มลง
ก็ไม่ต้องลุกขึ้นยืน

ชีวิตเป็นแบบไหน
ขึ้นอยู่กับว่ามองมุมใด





●

ความสูงไม่อยู่กับเราตลอดไปหรอก
วันนี้สูงก็เตรียมใจได้เลยว่า
ความหุ่กข์อาจกำลังมา
แต่การเตรียมใจก็ไม่ใช่การกังวลไปก่อน
ในสิ่งที่ยั้วมาไม่ถึง

●

พอโตขึ้นเราก็ไม่ได้อยากเป็นอะไร
มากไปกว่าสิ่งแวดล้อมที่ดี
ในชีวิตของคนใกล้ตัวเรา
และไม่อยากเป็นคน
ทำให้คนที่เรารักมีวันที่แย่



บอกไม่ได้หรอกว่า
ทำไมเราถึงยังรักใครบางคน
มันก็เหมือนตอนแรกที่ไม่รู้ว่าทำไมถึงรัก
รู้แค่ว่าพอรักแล้ว
ความรักก็ไม่ได้หายไปง่ายขนาดนั้น





กฎข้อหนึ่ง
ของการแอบรัก
อย่าเพิ่งรีบคิดไปเอง



●

คบกันก็ใช้ว่าจะต้องไม่ห่างกันเลย
ห่างกันบ้างให้พอคิดถึงทำให้สดชื่นกว่า
เจอกันทุกวัน อยู่กันทุกเวลา แต่ชินชากันไป

●